

PANDEMİ SÜRECİNDE ÇOCUK RUH SAĞLIĞI

 COVİD-19 salgını dünyanın hemen her ülkesini etkilemeye devam ediyor. Salgın, ailelerin ve bireylerin yaşam rutinlerini değiştirmelerine neden oldu. Çocukların psikolojik sağlıklarının korunmasının hem kendileri hem de aileleri için son derece önemli olduğu açıktır. Bunu sağlamak için, mümkün olduğu kadar belirsizliği azaltmak ve yeterlilik algısını arttırmak gerekir. Her iki amaca da ulaşabilmek için, travma ile karşılaşılan durumlarda kullanılan yöntemlerin salgına uyarlanarak uygulanması akıllıca bir yöntem olacaktır

 Yaşanan tüm bu değişiklik ve gelişmeler karşısında bazı dezavantajlı gruplar oluştu. Bu dezavantajlı grupların başında çocuklarımız gelmekte ve onların dezavantajı belki de ilk defa böyle bir durumla karşılaşıyor olması değil, biz yetişkinlerin de böyle bir durumla yeni tanışmış olması. Unutmamak gerekir ki çocuklarımızın yaşları itibariyle yaşanan olumsuz süreçten daha az etkilenerek yeni ortama uyum sağlamaları belki de yetişkinlerden çok daha kolay olacaktır; ancak bunun da mümkün olması yetişkinlerin alacağı bazı koruyucu ve önleyici tedbirlere bağlıdır. Baltaş, A. Ve Z (1990),

 Çocuklarımızın pandemi döneminde fiziksel sağlığı ve akademik gelişimi için hızla önlemler alınmaya başlandı. Zullinger (2005), insan ruh sağlığının eğitim ile yakından ilgili olduğunu ve psikoloji olmadan insanın eğitilemez olduğunu, bilimsel ruhbilimden çok önceleri de eğitimcilerin görevlerini yaparlarken, psikolojik deneyim ve görgülerden yararlandıklarını belirtmiştir. Ayrıca biliyoruz ki yaşamın herhangi bir döneminde yaşanan ruhsal zorlanma gerekli önlemler alınmazsa tüm yaşamı olumsuz etkileyebilmektedir.

## Özel çocuklara online terapi - Son Dakika Haberler Milliyet

## YAŞA GÖRE GÖRÜLEBİLEN BELİRTİLER

Okul öncesi çocuklarda: davranış ve becerilerde gerileme, anne babaya aşırı yapışma ve ayrılamama, uyku sorunları, iştahsızlık, korkular, yatak ıslatma, zarar verici davranışlar, yabancılardan aşırı korkma, nedeni bilinmeyen ağrılar, konuşma sorunları.

• Okul çocuklarında: huzursuzluk, saldırganlık, aşırı yapışma, kabuslar, belirgin konsantrasyon sorunları, yapması beklenen aktiviteleri yapamama, yaşa ve bilişsel gelişim düzeyine göre daha küçük yaşta çocuk davranışlarının sergilenmesi.

• Ergenlerde: döneme özgü birçok duygusal ve fiziksel değişiklik devam etmekte olduğu için, salgın hastalık ve zorunlu olarak evde kalma birçok soruna neden olabilir. Bazı ergenler böyle bir sorun olduğunu tamamen inkar edebilirler ve hayatlarında hiçbir değişiklik yapmayı kabul etmeyebilirler. Uyku ve yeme sorunları, aşırı huzursuzluk, saldırganlık, içe kapanma, üzüntü, yoğun kaygı, fiziksel ağrılar, davranış sorunları, alkol kullanımı gibi riskli davranışlar.

Daha önceden psikiyatrik tanı almış olan çocuk ve gençlerin tedavilerinin hekim kontrolünde devamı veya düzenlenmesi çok önemlidir. Bazı durumlarda tedavi hekim tarafından sonlandırılabileceği gibi, birçok çocuk ve gençte özellikle kaygı ve depresyon gibi içe yönelim sorunlarında artma olacağı için ilaç dozlarının tekrar düzenlenmesi gerekecektir. Ayrıca, psikoterapi hizmeti alan danışanların bu tedavilerine uzaktan ve çevrimiçi şekilde de olsa devamı gerekmektedir.

# ÇOCUKLARIN RUH SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN

Çocukların kaygılarını kontrol edebilmek için ilk adım bilgilendirmedir. Bu tip durumlarda çocuklarla konuşmanın belli prensipleri vardır:

 - İlk olarak çocuğun soru sorabileceği bir ortam sağlanmalıdır. Sorular dürüstçe ve çocuğun anlayabileceği bir şekilde cevaplanmalıdır.

 - Korona virüsün yeni bir virüs olduğu, yaptığı hastalığın adının COVİD-19 olduğu, doktorların bununla ilgili bilgileri edinmeye devam ettiği, birçok kişinin hastalandığı ama çoğunun durumunun iyi olduğu, her “hasta” olanın bu virüsü taşımadığı ve belirtilerin başka hastalıklarla da ilişkili olabileceği, çocukların nadiren hasta oldukları ve hasta olurlarsa da çok hafif geçirdikleri, ancak yine de hijyene dikkat edilmesinin önemli olduğu belirtilmelidir.

 - Çocuğun aynı soruları tekrar tekrar sorabileceği bilinmelidir.

 - Çocuklar daha çok kendileri ve sevdikleri ile ilgilidir, bu yüzden sevdiklerinin durumu ile ilgili de bilgi verilmelidir. - Bu dönemde ev dışında çalışmak zorunda kalan anne ve babalar işten geldiklerinde hijyen kuralları nedeniyle çocuklarına sarılmamaları ve öpmemelerini gerekçeleriyle anlatmalıdır. Özellikle bu dönemde nöbet usulü çalışmak zorunda kalan sağlık çalışanları görevlerini, evde bulunmadıkları zamanı nasıl geçirdiklerini endişelendirmeden ancak güven duygusunu sarsmamak adına herhangi bir bilgiyi de saklamadan paylaşmalıdır.

- Gerçekçi olmayan sözler verilmemelidir. Evde veya okulda güvenli olacakları söylenebilir, ancak etraflarındaki kimsede hastalık olmayacağı gibi bir söz verilmemelidir.

- Çocuk hastalar birçok kişinin kendilerine yardımcı olduğunu ve kendileriyle ilgilendiğini bilmelidir. - Çocuk yetişkinlere bakarak kendisini ayarladığı için, konu ile ilgili yorumlara ve tepkilere dikkat edilmelidir.

 - Çocuklar televizyon veya sosyal medyadaki abartılı veya korkutucu haber ve yorumlara maruz kalmaktan korunmalıdır. Çocuklara sosyal medyada duydukları her şeyin doğru olmadığı söylenmelidir.

 - Okulların kapatılması korkutucu bir olay gibi sunulmamalıdır. Evde olmanın diğer insanlara faydalı olacağını çocuk bilmelidir.

- Günlük rutinler yani yaşamın doğal akışı mümkün olduğunca korunmalıdır.

 - Çocukların sınıf arkadaşlarıyla, mümkünse öğretmenleriyle iletişim kurmaları, dijital olanaklar kullanılarak görüntülü konuşmalar yapmaları sağlanmalı ve desteklenmelidir.

- Sürekli uyku sorunu yaşayan, korkularını kontrol edemeyen, anne babasından ayrılamayan çocukların profesyonel /psikososyal yardıma ihtiyacı olabilir.

## PANDEMİ DÖNEMİNDE ÇOCUKLAR İÇİN YETİŞKİNLERE ÖNERİLER

• Öncelikle çocuklarla iletişim halinde olan yetişkinlerin ruh sağlığını ve psikolojik sağlamlığını korumaya çalışması ve gerekli önlemleri alması ve ihtiyaç halinde kendileri için uzman desteğine başvurmaları,

• Çocukların öğretmenleri ile ve uzman kişilerle iletişim halinde olmak ve çocuğun pandemi sürecinden önce iletişim halinde olduğu kişilerle iletişim araçlarını kullanarak iletişim kurmasına imkan vermek,

• Konu ile ilgili güvenilir kaynaklardan bilgi almak,

• Çocuklarımızın konu ile ilgili sorduğu soruları yanıtlamaktan kaçınmak yerine ya da konudan bahsetmekten kaçınmak yerine çocukların yaş grubuna göre bilgiyi net ve anlaşılır bir şekilde çocuğa iletmek.

 • Gerekli görüldüğü zaman uzman desteğine zaman kaybetmeden başvurmak,

• Uzaktan eğitim fırsatlarını değerlendirip çocukların akademik gelişiminin kesintiye uğramamasını sağlayarak pandemi döneminden önce çocuğun içinde bulunduğu ortamdan tamamen uzaklaşmasını engellemek,

• Pandemi dönemi nedeniyle içinde bulunduğumuz koşulların elverdiği oranda aile ve çocuğun günlük rutininin bozulmamasına özen göstermek,

Çocukların duygularını görmezden gelmek yerine kabul etmek, anlamaya çalışmak ve uygun tepkiler vermek,

 • Çocuklarla çok fazla zaman geçirmek yerine, kaliteli zaman geçirmeye özen gösterip evde çeşitli oyun, etkinlik ve egzersizleri saatleri düzenlemek,

# KAYNAKÇA

BALTAŞ, A.& BALTAŞ,Z. (1990) Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

CÜCELOĞLU, D. (1996). İçimizdeki Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.

KUZUCU, Y. (2016). Küçükler İçin Büyüklere. Ankara: Pegem Akademi.

ÖZTÜRK, O. (2004). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.

YAVUZER, H. (2001). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

ZULLİGER, H. (2005). Çocukta Ruhsal Bozukluklar ve Tedavisi. Kamuran ŞİPAL (Çev. Ed.). İstanbul: Cem Psikoloji

 <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate> safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-